

# กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒๑ “ไข่ ไข่ ไข่”

ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง ประโยชน์ของไข่ และการประกอบอาหาร



# คำคล้องจอง “ไข่”

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

ข.เอ๋ย ข.ไข่

ไข่ปู้ ไข่ปลา

เป็นโภชนา

เป็นอาหารเอ๋ย

ไข่เปิด ไข่ไก่

ล้วนมีประโยชน์

คนเรานำมา



# ประโยชน์ของไข่

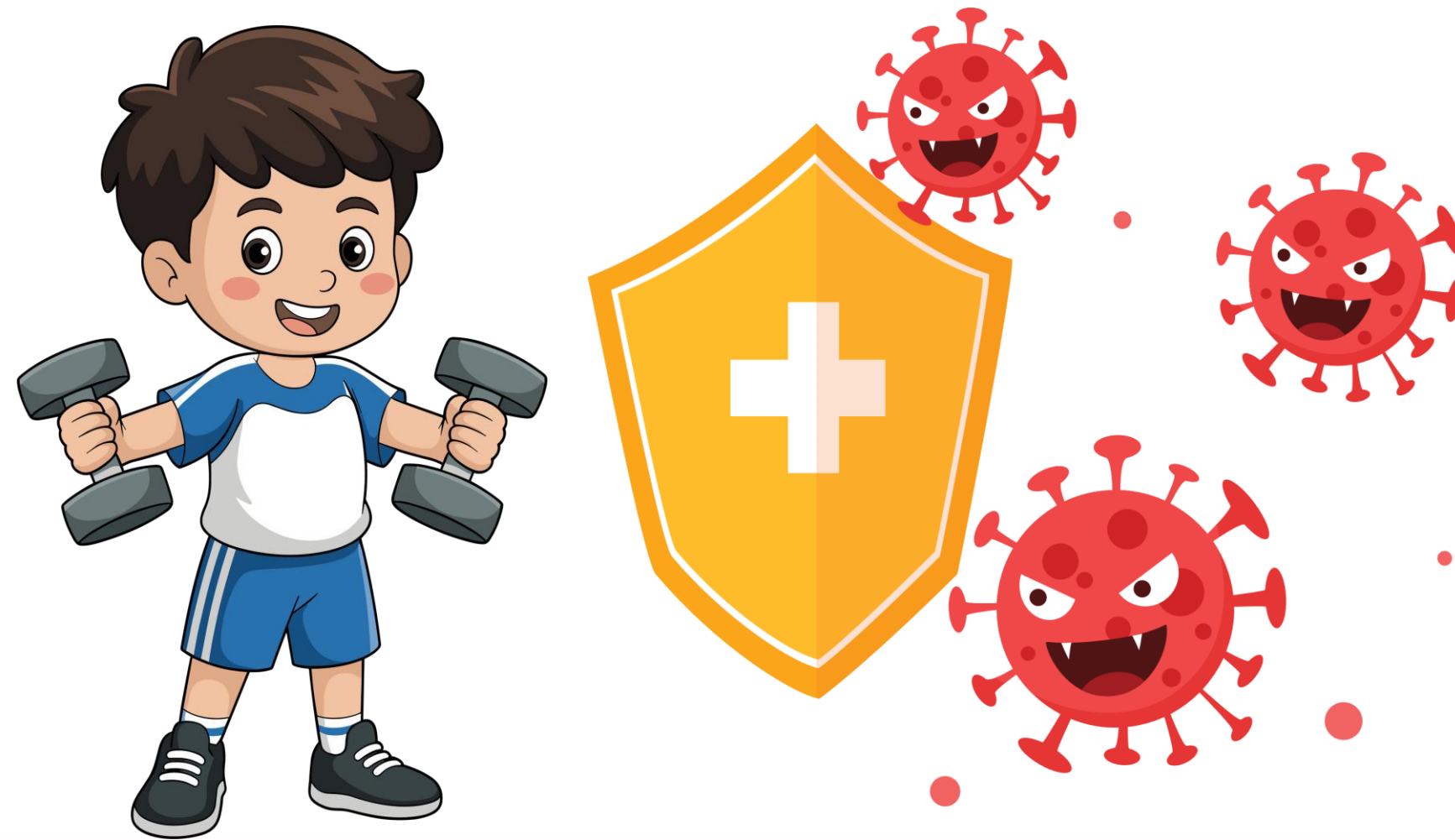




โปรตีนไม่ใช่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย  
เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



เป็นอาหารที่ง่ายและให้พลังงานสูง



**เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย วิตามิน A, D, E และสังกะสีในไข่  
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานโรคได้ดี**



**ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม**  
**โปรตีนและวิตามินในไข่ช่วยให้ผิวสดใส ผมแข็งแรง**



**บำรุงสมองและระบบประสาท โคลีน (Choline)  
ที่ช่วยพัฒนาสมองและความจำ เหมาะสำหรับเด็กในวัยเรียนรู้**



# อาหารที่ทำจากไข่





ไข่เจียว



ไข่ตุ๋น



ไข่พะโล้



ไข่ครก



**ขนมไข่**



ทาร์ตไข่



พุดดิ้งไข่



การประกอบอาหาร

ไข่ครก





สนทนากับเด็ก ๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของไข่  
และอาหารที่ทำจากไข่ พร้อมทั้งร่วมกัน  
ประกอบอาหารที่ทำจากไข่

